

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Лельчицкий Игорь Давыдович
Должность: и.о. проректора по образовательной деятельности
Дата подписания: 17.06.2026 16:46:45
Уникальный программный ключ:
aa5b5ee17d97a2e4d94e98e995320af94f043ce2

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
ФГБОУ ВО «ТВЕРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»



Рабочая программа дисциплины
Атлетическая гимнастика

Закреплена за **Физического воспитания**
кафедрой:

Направление **43.03.01 Сервис**
подготовки:

Направленность **Социально-культурный сервис**
(профиль):

Квалификация: **Бакалавр**

Форма обучения: **очная**

Семестр: **1,2,3,4**

Программу составил(и):
без уч. степ., старший преподаватель, Титкова И.А.

Тверь, 2024

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели освоения дисциплины (модуля):

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности, способности направленно использовать разнообразные средства физической культуры и спорта, в том числе и атлетической гимнастики, с целью сохранения и укрепления здоровья, поддержания оптимального уровня физической подготовленности, обеспечивающего полноценную социальную и профессиональную деятельность.

Задачи:

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач:

- формирование понимания социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- содействие разностороннему развитию личности, сохранению и укреплению его здоровья, повышению уровня общей физической подготовленности и специальной подготовленности в оздоровительных системах физических упражнений, развитию профессионально важных физических качеств и психомоторных способностей будущих специалистов;
- формирование потребности в физическом самосовершенствовании, установки на здоровый образ жизни и поддержание высокого уровня здоровья через сознательное и творческое использование средств физической культуры;
- формирование знаний основ безопасности при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;
- формирование навыков поддержания необходимого уровня общей физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ОП: Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые в рамках общего среднего образования.

Знания:

- роли и значения занятий физической культурой и спортом в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;
- основ организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности;
- социально-биологических основ культуры здоровья. Умения:
- владеть основными двигательными действиями и физическими упражнениями из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;
- максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

Навыки:

- выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Освоение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Атлетическая гимнастика» является основой для последующего изучения дисциплины:

Безопасность жизнедеятельности

Ознакомительная практика

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость	0 ЗЕТ
Часов по учебному плану	328
в том числе:	
самостоятельная работа	196

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

УК-7.1: Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности

УК-7.2: Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

УК-7.3: Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

5. ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Виды контроля в семестрах:	
зачеты	2, 4

6. ЯЗЫК ПРЕПОДАВАНИЯ

Язык преподавания: русский.

7. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занят.	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Семестр / Курс	Часов	Источники	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1.Техническая подготовка (24)					
1.1	Тема 1. Техника выполнения упражнений с гантелями	Пр	1	4		
1.2	Тема 1. Техника выполнения упражнений с гантелями	Ср	1	6		
1.3	Тема 2. Техника выполнения упражнений со штангой	Пр	1	4		
1.4	Тема 2. Техника выполнения упражнений со штангой	Ср	1	6		
1.5	Тема 3. Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса	Пр	1	4		

1.6	Тема 3. Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса	Ср	1	6		
1.7	Тема 1. Техника выполнения упражнений с гантелями	Пр	2	4		
1.8	Тема 1. Техника выполнения упражнений с гантелями	Ср	2	6		
1.9	Тема 2. Техника выполнения упражнений со штангой	Пр	2	4		
1.10	Тема 2. Техника выполнения упражнений со штангой	Ср	2	6		
1.11	Тема 3. Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса	Пр	2	4		
1.12	Тема 3. Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса	Ср	2	6		
1.13	Тема 1. Техника выполнения упражнений с гантелями	Пр	3	4		
1.14	Тема 1. Техника выполнения упражнений с гантелями	Ср	3	6		
1.15	Тема 2. Техника выполнения упражнений со штангой	Пр	3	4		
1.16	Тема 2. Техника выполнения упражнений со штангой	Ср	3	6		
1.17	Тема 3. Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса	Пр	3	4		
1.18	Тема 3. Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса	Ср	3	6		
1.19	Тема 1. Техника выполнения упражнений с гантелями	Пр	4	4		
1.20	Тема 1. Техника выполнения упражнений с гантелями	Ср	4	6		
1.21	Тема 2. Техника выполнения упражнений со штангой	Пр	4	4		
1.22	Тема 2. Техника выполнения упражнений со штангой	Ср	4	6		
1.23	Тема 3. Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса	Пр	4	4		
1.24	Тема 3. Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса	Ср	4	6		
	Раздел 2. Раздел 2. Физическая подготовка. (16)					
2.1	Тема 4. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).	Пр	1	14		

2.2	Тема 4. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).	Ср	1	16		
2.3	Тема 5. Овладение силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.	Пр	1	8		
2.4	Тема 5. Овладение силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.	Ср	1	14		
2.5	Тема 4. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).	Пр	2	10		
2.6	Тема 4. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).	Ср	2	16		
2.7	Тема 5. Овладение силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.	Пр	2	10		
2.8	Тема 5. Овладение силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.	Ср	2	16		
2.9	Тема 4. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).	Пр	3	12		

2.10	Тема 4. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).	Ср	3	16		
2.11	Тема 5. Овладение силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.	Пр	3	10		
2.12	Тема 5. Овладение силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.	Ср	3	14		
2.13	Тема 4. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).	Пр	4	12		
2.14	Тема 4. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).	Ср	4	16		
2.15	Тема 5. Овладение силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.	Пр	4	8		
2.16	Тема 5. Овладение силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.	Ср	4	16		

Образовательные технологии

Технология дифференцированного физкультурного образования
 Здоровьесберегающие технологии
 технологии личностно-ориентированного образования
 технология поддержки

Список образовательных технологий

1	технологии личностно-ориентированного образования
2	технология поддержки
3	технология дифференцированного физкультурного образования
4	Здоровьесберегающие технологии

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

8.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

Текущий контроль успеваемости:

Текущий контроль включает оценку качества выполнения студентами заданий в ходе практических занятий и регулярность их посещения.

Примеры заданий, которые студенты выполняют в ходе практических занятий:

- Основные упражнения для развития мышц плечевого пояса: подъем рук до уровня плеч, вверх, круговые движения руками с отягощением;
- Основные упражнения для развития мышц груди: разведение рук с гантелями, лежа на наклонной скамье; жим штанги обеими руками узким или широким хватом лежа на скамье;
- Основные упражнения для развития мышц живота: поднимание и опускание туловища до касания головой колен из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой.

Критерии оценивания в 1 - 2 модуле: 100% посещение, 4 контрольных теста – максимальное количество: 10 баллов в каждом модуле;

3 модуль: 100% посещение, 4 контрольных теста. Максимальное количество: 30 баллов.

8.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Успешностью освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнение установленных тестов общей физической подготовки: в 1 - 4 модуле студенты выполняют не более 5 тестов в каждом модуле.

Проведение разработанного комплекса ОРУ в подготовительной части урока оценивается в 5 баллов (сроки проведения – в течение учебного года).

Типовые контрольные задания для проведения промежуточной аттестации

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке: 7 баллов - 40 раз; 5 баллов - 35 раз; 3 балла – 30 раз
- поднимание и опускание туловища лежа на бедрах лицом вниз: 7 баллов - 40 раз; 5 баллов - 35 раз; 3 балла – 30 раз
- приседания с отягощением: 7 баллов - 40 раз; 5 баллов - 35 раз; 3 балла – 30 раз
- прыжки через гимнастическую скамейку боком (кол-во раз): 7 баллов - 40 раз; 5 баллов - 35 раз; 3 балла – 30 раз

8.3. Требования к рейтинг-контролю

Рейтинговый контроль знаний осуществляется в соответствии с Положением о рейтинговой системе обучения в ТвГУ, утвержденного ученым советом ТвГУ 30.04.2020 г., протокол №8.

Распределение баллов по видам работы в рамках рейтинговой системы:

Вид отчетности	Баллы
Работа в семестре, в том числе:	
текущий контроль	
рейтинговый контроль	60
	40
	20
Зачет	40
Итого:	100

Критерии оценивания в 1 - 2 модуле: 100% посещение, 4 контрольных теста – максимальное количество: 10 баллов в каждом модуле;

3 модуль: 100% посещение, 4 контрольных теста (по выбору). Максимальное количество: 30 баллов.

4 модуль: 100% посещение, 5 контрольных теста (по выбору). Максимальное количество: 45 баллов.

Проведение комплекса ОРУ – 5 баллов.

Максимальная сумма баллов, которую студент может набрать за один учебный год – 100 баллов. Для получения зачета достаточно получить 40 баллов.

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

9.1. Рекомендуемая литература

9.3.1 Перечень программного обеспечения

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ